

食育通信



令和5年度

11月号

杉並区立富士見丘中学校

寒さが増してくる11月。温かい食べ物がうれしい季節になりました。味覚の秋、食欲の秋を楽しんでいますか？給食のお米も新米に切り替わりました。この季節ならではの「ごはん」の美味しさを味わいましょう！

今年は夏のうちからインフルエンザなどの感染症が流行しています。寒さや空気の乾燥と共にさらなる流行が懸念されています。一日三食しっかり食べて、免疫力を高め、感染症を予防しましょう。

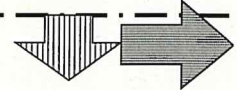
11月23日は **勤労感謝の日** です。

私たちの生活はたくさんの人々の働きによって支えられています。日々の食事だけでも、農業、漁業、畜産業、流通、販売、調理等々の人々の働きによるものです。

働く人々や自然の恵み、五穀豊穰に感謝を込めて、22日（水）の給食は「五穀おこわ」の献立です。「五穀おこわ」は、米、もち米、麦、あわ、きび、小豆を炊き込んだごはんです。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



11月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校（実施 20回）

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 水	麻婆ライス	ごはん 具	★豆腐、豚挽き肉、赤みそ、とり骨(スープ)	米、押し麦		731 kcal	2階のきれいなゼリーです。
	三色ナムル		炒め油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ピーマン	30.6 g		
	ミルクゼリーピーチソース		ごま油、さとう、★白炒りごま	もやし、こまつな、にんじん	22.1 g		
			さとう	もも缶	2.8 g		
2 木	麦ごはん	○	★大豆、豚挽き肉、★たまご	米、米粒麦		811 kcal	白菜の旬が来ました♡
	大豆入りコロック		炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ	27.5 g		
	切干大根の炒め煮		さば節(だし)、★油揚げ、さつま揚げ	炒め油、さとう	乾しいたけ、にんじん、切干大根	28.4 g	
	白菜とえのきのみそ汁		さば節(だし)、★油揚げ、白みそ、赤みそ		だいこん、はくさい、えのきたけ、だいこんの葉	3.2 g	
6 月	麦ごはん	○	★さば、赤みそ	米、米粒麦、強化米		711 kcal	さば魚青
	さばの味噌煮		さとう、でんぶん	しょうが	34.1 g		
	白菜のゆず風味			はくさい、ゆず	23.5 g		
	呉汁		じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	3.1 g		
7 火	さつまいもごはん	○	★ししゃも、★たまご	米、米粒麦、さつまいも		719 kcal	さつまいものおいしい季節
	ししゃものごま天ぷら		小麦粉、★黒炒りごま、★白炒りごま、揚げ油		26.2 g		
	けんちん汁		さば節(だし)、★とうふ、★油揚げ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	25.3 g	
8 水	フィッシュフライサンド	○	ホキ、★たまご	★パン、小麦粉、パン粉、揚げ油	キャベツ	710 kcal	clamは二枚貝のことです
	クラムチャウダー		★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、★調理用牛乳、★生クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ	33.1 g	
	果物				果物(★りんご予定)	3.4 g	
9 木	麦ごはん	○	豚挽き肉、とり挽き肉、★豆腐、★おから、赤みそ、★たまご、さば節(だし)	米、米粒麦、強化米		771 kcal	見通し良くなるはず
	はすバーグ		生パン粉、さとう、でんぶん	ながねぎ、にんじん、れんこん	36.9 g		
	野菜のごまあえ		★白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	24.1 g		
	あいませ煮		★油揚げ、焼ちくわ、さば節(だし)	こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう	3.4 g	
10 金	ジャンバラヤ	○	ウナギソース、とり肉	米、押し麦、炒め油	たまねぎ、にんじん、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	766 kcal	パスタをたっぷり野菜のスープ
	チーズオムレツ		★たまご、とり挽き肉、★チーズ	炒め油、さとう	たまねぎ	34.6 g	
	パスタスープ		豚肉、とり骨(スープ)	炒め油、マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ(スープ)、しょうが(スープ)	27.3 g	
13 月	他人丼	○		米、米粒麦		710 kcal	豚肉とたまごで他人
	野沢菜炒め		豚肉、さば節(だし)、★たまご	炒め油、しらたき、さとう	たまねぎ、干し椎茸、にんじん	29.8 g	
	わかめスープ		さば節(だし)、わかめ、★とうふ	★白炒りごま	野沢菜漬け、こまつな	22.0 g	

杉並区立富士見丘中学校 (実施 20回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	備考
14 火	チャンポン	○	豚骨(スープ), とり骨(スープ), 豚肉, かまぼこ, いか, ★あさり, ★牛乳	蒸し中華めん, サラダ油	しょうが, にんにく, 木茸, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	720 kcal	長崎県 郷土料理
	華風だいこん			炒め油	だいこん	26.6 g	
	スイートポテト		★生クリーム, ★調理用牛乳, ★たまご	さつまいも, さとう, ★バター		21.7 g 3.2 g	
15 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		709 kcal	いわし 魚
	いわしハンバーグ		いわしすり身, ★豆腐, 豚挽き肉, 白みそ, ★たまご, さば節(だし)	生パン粉, さとう, ★白ごま, でんぶん	ながねぎ, しょうが, だいこん	34.2 g	
	白菜と小松菜のあえもの ひじきスープ		さば節(だし), ひじき, ★とうふ, ★たまご	さとう, ごま油 でんぶん	はくさい, こまつな にんじん, ほうれんそう	21.5 g 3.0 g	
16 木	キャロットライス	○		米, 米粒麦, ★バター	にんじん	710 kcal	パピル オルガン カリリック ↑ ハーブ
	魚のハーブ焼き		ホキ	オリーブ油, パン粉	レモン, にんにく	29.5 g	
	野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト		豚肉, とり骨(スープ) 粉寒天, ★プレーンヨーグルト	炒め油, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん みかん缶, バイアック缶, もも缶	18.7 g 2.5 g	
17 金	高野豆腐の そぼろごはん	○		米, 押し麦		734 kcal	タバコ質 たっぴの そぼろ
	たまご焼き		とりひき肉, ★高野豆腐 ★たまご, さば節(だし)	炒め油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ	34.0 g	
	もずくのみそ汁		さば節(だし), もずく, 白みそ, 赤みそ	炒め油, さとう じゃがいも	にんじん, 万能ねぎ たまねぎ, えのきたけ, もやし	21.4 g 3.4 g	
20 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 米粒麦, 炒め油, ★白炒りごま	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン	717 kcal	人気の セット X=メニュー
	わんたんスープ		豚肉, とり骨(スープ)	わんたんの皮, 炒め油, ごま油	にんじん, もやし, ながねぎ, こまつな, ながねぎ切り落とし, しょうが(スープ)	23.8 g	
	にゅうない豆腐		粉寒天, ★調理用牛乳	さとう	みかん(缶)	18.6 g 3.3 g	
21 火	スパゲティ クリームソース	○		スパゲティ, サラダ油		865 kcal	今回の スパゲティ は、 クリーム ソース
	コーン入りキャベツフレンチ		ベーコン, とり肉, ★牛乳, とり骨(スープ), ★チーズ, ★生クリーム	炒め油, ★バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, エリンギ, セロリ	33.8 g	
	抹茶ケーキ		★調理用牛乳, ★たまご	小麦粉, さとう, 甘納豆	キャベツ, ホールコーン(缶)	31.0 g 2.3 g	
22 水	五穀おこわ	○	あずき	米, もち米, 押し麦, あわ, きび		721 kcal	感謝を こめて... 国産 給食 ★
	鮭の塩焼き		甘塩鮭		たまねぎ, にんじん, さやいんげん	35.0 g	
	肉じゃが 野菜のおろし和え		豚肉	炒め油, じゃがいも, つきこんにやく, さとう	こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, だいこん	19.8 g 3.1 g	
24 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		713 kcal	ゆず 柚子 旬は冬
	さごしのゆずみそかけ		さごし, 白みそ	さとう	しょうが, ゆず	35.1 g	
	野菜のごまあえ にゅうめん		さば節・昆布(だし), ★油揚げ, とり肉, かまぼこ	★白すりごま さとう, そうめん	もやし, こまつな えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな	20.2 g 3.4 g	
27 月	チキンカレー ライス	○		米, 米粒麦	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), ★りんご, グリンピース(冷)	761 kcal	目指せ!! 完食!!
	じゃこサラダ		とり肉, ★プレーンヨーグルト, とり骨(スープ), ★チーズ	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油		28.1 g	
	ミルクティーゼリー		ちりめんじゃこ	★白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	22.9 g	
28 火	さんまの混ぜご飯	○	さんま	米, 米粒麦, でんぶん, 揚げ油, さとう, ★白炒りごま	しょうが	736 kcal	国産 給食 ★
	のっぺい汁		さば節(だし), ★とうふ	炒め油, じゃがいも, こんにやく, でんぶん	だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	25.8 g	
	白菜のおかかあえ		かつお節		はくさい	27.6 g 2.7 g	
29 水	アップルトースト	○		★食パン, ★バター	★りんご	715 kcal	りんご & シモン シエガー
	ポークビーンズ		白いんげん豆, 豚肉, ★生クリーム, 豚骨(スープ)	炒め油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷)	27.8 g	
	ヌードルソテー		ハム	炒め油, ★ヌードル(卵)	たまねぎ, キャベツ, ピーマン	24.4 g 3.2 g	
30 木	三色そぼろごはん	○		米, 米粒麦		731 kcal	骨ごと 食べて Caを! 11/24
	きびなごの南蛮漬け		とり挽き肉, ★高野豆腐, ★たまご	炒め油, さとう	しょうが, ほうれんそう	33.6 g	
	吉野汁		きびなご	小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう	ながねぎ	23.4 g	
			さば節(だし), 出し昆布(だし), ★油揚げ, かまぼこ, とり肉	つきこんにやく, でんぶん, うどん, 玉ふ	にんじん, ながねぎ, みつば	2.6 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。